

Kochen

Bruschette mit Sardellenbutter und Tomaten-Crevetten-Tatar

Vorsicht Suchtgefahr! Die Kombination von Tomaten, Crevetten und Sardellenbutter auf knusprigem Brot hat es in sich.



EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEARM

ZEITAUFWAND


KOCH-/BACKZEIT

5 MIN

VORBEREITUNGSZEIT

20 MIN

ZUTATEN

 FÜR 4–6 PERSONEN

2–3 in Öl eingelegte Sardellenfilets, ca. 10 g

25–30 g weiche Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Tomate, ca. 100 g

100 g gekochte Crevetten

1–2 Zweige Basilikum

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Olivenöl

Salz

12 dünne Scheiben Baguette oder Pagnolbrot

NÄHRWERT

Pro Portion

4 g Eiweiss

5 g Fett

10 g Kohlenhydrate

108 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen und sehr fein hacken. Die Butter mit den Sardellenfilets verkneten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 2 Die Tomate waagrecht halbieren, entkernen, den Stielansatz entfernen und die Hälften klein würfeln. Die Crevetten ebenfalls klein würfeln. Das Basilikum in feine Streifen schneiden. Alle diese Zutaten mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 3 Vor dem Servieren den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 4 Die Brotscheiben auf dem Rost im 200 Grad heissen Ofen etwa 4 Minuten knusprig backen.
- 5 Die heissen Brotscheiben mit der Sardellenbutter bestreichen. Das Tomaten-Crevetten-Tatar darauf verteilen und die Bruschette möglichst sofort servieren.